

### Es hora del chequeo médico

Los chequeos médicos y dentales anuales son la mejor manera de asegurarse de que su hijo esté sano y desarrollándose como es debido. Antes de ir al chequeo, anote cualquier pregunta o duda que tenga y lleve la lista cuando vaya al doctor. Para obtener un chequeo gratis para la detección de retrasos del desarrollo, llame a la línea directa de Family Health al 1-800-322-2588 o a su distrito escolar.

### Complete las series de vacunas para proteger a su hijo

Cuando su hijo cumpla cuatro años de edad, completará varias series de vacunas que comenzaron cuando era más pequeño. Esas dosis que le faltan le ayudarán a acumular la mejor protección contra ciertas enfermedades, como la tos ferina (pertussis). Cuando su hijo cumpla 4 años requerirá otra dosis de las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)
- Vacuna antipoliomielítica inactivada (IPV)
- Sarampión, paperas, rubéola (MMR)
- Varicela (chickenpox)
- Gripe (influenza), anualmente

Se necesitan dosis de refuerzo de algunas vacunas para conservar la protección. Su hijo requerirá más refuerzos cuando cumpla los 11 años de edad.



### ¿Y qué hay de sus vacunas?

Los adultos y niños más grandes a menudo transmiten enfermedades a los niños más pequeños y a los ancianos. Asegúrese de vacunarse para proteger a otras personas, a sus familiares y a su comunidad de las enfermedades prevenibles con vacunas. Toda persona que pasa tiempo con su hijo debe verificar que sus vacunas estén al día. Para verificar, pregúntese lo siguiente:

- ¿Están vacunados los empleados y los otros niños del preescolar o cuidado infantil?
- ¿Ya le pusieron la vacuna Tdap contra la tos ferina?

- ¿Recibe la vacuna contra la gripa (influenza) cada año?
- ¿Tiene inmunidad contra el sarampión, las paperas, la rubéola y la varicela? ¿Tuvo esas enfermedades o tiene algún comprobante de haber recibido esas vacunas?

Consulte con su doctor, enfermera o con alguien en su clínica para ver cuáles vacunas necesita. La mayoría de las farmacias también ofrecen vacunas para los adultos.

### Ayude a su hijo a prepararse para el kínder

Quizás se pregunte qué puede hacer para preparar a su hijo para el jardín de niños. Muchas de las cosas que hace todos los días ayudan a su hijo a prepararse.

- Háblele sobre las cosas que le interesan.
- Léale un cuento e imagínense cuál podría ser otro fin del cuento.
- Miren fotos de la familia y hablen sobre ellas.
- Ayude a su hijo a resolver los problemas que surjan cuando esté jugando con sus amiguitos.
- Ayúdele a aprender a escribir su nombre.

Una carie puede dificultar hablar y concentrarse en la escuela, así que una buena higiene oral es importante para iniciar la escuela. Ayude a su hijo a lavarse los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir con una cantidad pequeña, como del tamaño de un guisante, de pasta dental con fluoruro. Su hijo necesita ayuda al cepillarse hasta que tenga los 8 años de edad.

### Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos

Es probable que su hijo de cuatro años de edad tenga sentimientos muy fuertes. Esos sentimientos son normales, pero quizás le preocupen o sorprendan. Su niño está aprendiendo a expresar todos sus sentimientos y requiere de su ayuda.

- Ayúdele a usar las palabras para expresar lo que siente, bien sea felicidad, tristeza, frustración, enojo o temor.
- Préstele atención a su hijo y escúchelo.
- Busque libros sobre sentimientos en la biblioteca para que los lean juntos.

## Manteniendo a su niño sano y seguro

### La condición física y su niño de cuatro años de edad

Si su hijo aprende ahora a disfrutar de la actividad, es más probable que sea una persona físicamente activa toda su vida. Mantenerse en buena forma puede ayudar a reducir más adelante el riesgo de graves problemas de salud, como las enfermedades del corazón, la diabetes y un derrame cerebral más tarde. También puede mejorar la autoestima. Manténganse activos como familia y ponga el buen ejemplo.

- Vayan a caminar o montar en bicicleta después de la cena.
- Ponga su música predilecta y bailen juntos.
- Limite "el tiempo frente a la pantalla" (TV, videos, tabletas electrónicas y computadoras) a no más de dos horas al día.

### Es muy buena costumbre comer juntos en familia

Coman juntos en familia por lo menos una vez al día. Apague la televisión y los celulares. Permita que cada miembro de la familia comparta sus aventuras cotidianas. Escuchar y hablar con personas mayores ayuda a los niños a aprender nuevas palabras que les ayudan a leer mejor.

Cuando usted come en casa, su familia es más propensa a comer alimentos saludables y de los cinco grupos alimenticios. Su hijo puede ayudarle a planear y preparar comida. Así es más probable que él esté dispuesto a probar alimentos nuevos.

### Los niños sienten curiosidad por su propio cuerpo

Si su hijo hace preguntas acerca de su propio cuerpo, déle respuestas simples y honestas. Haga lo posible para que su hijo no se sienta avergonzado. Enséñele el nombre correcto de las partes del cuerpo.

Es normal que los niños pequeños se examinen y se toquen los genitales (zonas íntimas). También es posible que sientan curiosidad por los genitales de otros niños. Supervise a los niños cuando estén jugando. Si están hablando sobre explorarse mutuamente el cuerpo o lo están haciendo, de una manera calmada ayúdelos a encontrar otra cosa que hacer.

Enséñele a su hijo dónde es apropiado quitarse la ropa y tocarse los genitales. El baño y la recámara serían lugares adecuados. También enséñele cuándo es apropiado que otra persona le toque los genitales. Algunos ejemplos serían cuando un doctor lo examina o cuando el padre o la madre lo ayuda a limpiarse después de ir al baño.

Es normal tocar y explorar, pero es posible que los padres tengan preguntas o dudas acerca del abuso sexual. Los signos de abuso sexual incluyen cambios en el estado de ánimo y conducta y/o síntomas físicos como moretones, sangrado o infección de los genitales. Si observa esos síntomas físicos, lleve a su hijo al doctor o a la sala de emergencias inmediatamente. A los padres también debe preocuparles cuando un niño sabe cosas sobre el sexo que sólo un adulto debería saber o cuando un niño es sexualmente agresivo. Si tiene preguntas, llame al doctor o a la enfermera.

### La seguridad en el automóvil

Toda persona que viaje con usted en un automóvil debe ir en una silla para auto, en un asiento elevado o debe llevar puesto un cinturón de seguridad que le quede bien. Las leyes del Estado de Washington disponen que todo niño vaya sentado en un asiento elevado (asiento "booster") hasta la edad de 8 años o hasta que alcance una estatura de 4 pies, 9 pulgadas. Los asientos elevados se deben usar tanto con un cinturón de regazo como con uno de hombro, y no sólo el de regazo.

A medida que su hijo crece, es probable que también viaje en automóvil con otros padres o personas que lo cuidan. Asegúrese de que lo pongan en su asiento correctamente.

Las leyes del Estado de Washington también disponen que los niños menores de 13 años de edad deben ir sentados en el asiento de atrás. Si su vehículo no tiene asiento trasero, eche el asiento delantero hasta atrás y, de ser posible, desactive la bolsa de aire.

¿Tiene alguna pregunta sobre las bolsas de aire o los cinturones de hombro y cintura?

Visite <http://licsw.nhtsa.gov/safecar/parents/protegidos/>

### Asegúrese de que su niño use un casco

Un casco puede proteger a su hijo contra graves lesiones del cerebro cuando anda montado en un triciclo, bicicleta, patines y patineta. Verifique siempre que le quede bien. Recuérdele a su hijo que tiene que usar el casco cada vez que monte. Dé un buen ejemplo usando su propio casco también. Si su hijo esquía o monta a caballo, asegúrese de que use el tipo adecuado de casco para estas actividades.

Quítele el casco antes de que juegue en campo de juegos. El casco se podría atorar en los juegos y causarle una grave lesión.

#### Ajuste correcto del casco



Compre un casco que satisfaga las normas de la Comisión para la Seguridad de los Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC en inglés). No use cascos previamente usados. Es posible que no sean seguros. Comuníquese con la CPSC llamando al 1-800-638-2772 o visite el sitio [www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor/](http://www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor/) para obtener información.